

A GUIDE
TEENS
STRONG ADVICE CHALLENGING TIMES

青少年最重要的

The

Most Important

6 个决定

DECISIONS You'll Ever Make

[美]肖恩·柯维
SEAN COVEY

超级畅销书《杰出青少年的七个习惯》作者



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

本书全球专用网址: www.6decisions.com

青少年最重要的

the

Most Important

6 个决定

DECISIONS You'll Ever Make

[美]肖恩·柯维
SEAN COVEY



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年最重要的6个决定/(美)肖恩·柯维著;王军、王亦兵、王建华译.
—北京:中国青年出版社,2006

ISBN 7-5006-7224-1

I.青... II.①柯... ②王... III.成功心理学—青少年读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第127634号

The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make

Chinese Translation Copyright © 2006 by China Youth Press

Copyright © 2006 Franklin Covey Company

Franklin Covey and the FC logo and trademarks and trademarks of
Franklin Covey Co. and their use is by permission.

青少年最重要的6个决定

作者:[美]肖恩·柯维

译者:王军 王亦兵 王建华

责任编辑:戚秋亭

美术编辑:牛晶 夏蕊

责任监制:于今

出版:中国青年出版社

发行:中国青年出版社北京中青文图书有限公司

电话:010-65516875/65530275

网址:www.antguy.com www.cyb.com.cn

制作:中青文制作中心

印刷:北京中科印刷有限公司

版次:2006年12月第1版

印次:2007年1月第1次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:200千字

印张:10

京权图字:01-2006-5747

书号:ISBN 7-5006-7224-1

定价:28.00元

我社将与版权执法机关
配合大力打击盗印、盗版活
动,敬请广大读者协助举报,
经查实将给予举报者重奖。
举报电话:

北京市版权局版权执法处

010-84251190

中国青年出版社

010-65516875

010-65516873

中青版图书,版权所有,盗版必究

目 录

树林中分出两条路，
我，我选的那条，少人走，
从此，天翻地覆……

人生6大决定	5
你的人生你决定	

7个习惯速成课	21
成也习惯，败也习惯	

第1个决定	41
该拿什么爱你，我的学校	
坚持就是胜利	45
生存与发展	51
准备上大学	71
寻找属于你自己的声音	78

第2个决定	93
我选择什么样的朋友，自己又是个怎样的朋友	
应对日常琐事	97
交友之道	108
同伴的压力	117

第3个决定	129
我和父母将形成什么样的关系	
关系银行账户	134
烦死了	141
缩小代沟	151
如果你不得不赡养父母	169

第4个决定177

我要和什么样的异性约会,在“性爱”这个问题上我怎
么选择

明智的约会182

关于性爱的四大误区205

爱情可以等待223

第5个决定235

我如何对待吸烟、喝酒、吸毒、色情电影和其他不良嗜好

三个残酷的现实240

事实,所有的事实,只有事实247

斩草除根260

第6个决定275

发现我的精彩

社会之镜与真实的镜子279

品德与能力285

战胜你的对手300

坚守信念315

它值得你为之奋斗

柯维家经典电影318

帮助台319

致谢320

The **6** BIG ONES 人生6大决定

你好,我叫肖恩。

我就是作者。很高兴你拿到这本书!别担心,我的书不会无聊。它和你以前看过的那些书都不一样,是专门为青少年写的,里面的话题全都是你的生活问题、让你头大的问题和你关心的话题。我在书里还用了很多插画(因为我自己不会画,所以花巨资专门请了几位卡通高手)。

这本书的中心思想只有一个,就开门见山吧:

青少年面临人生重要转折关头,有六大决定需要你来做;如何选择,如何决定,这将决定你的未来和前途。一定要做出明智的选择,千万不要自毁前途。

但如果你偶尔有行差踏错,也不要认为世界末日就要来了。迅速调整自己的前进方向,重新回到正确的轨道上;记住:下次做决定的时候,一定要明智一些!

在当今这个世界,做个十几岁的孩子比以前要难得多。你的爷爷也许跟你讲过他从前如何在大雪天翻山越岭地去学校上课,你现在已经远离了这些艰辛;但是,你面前的困难其实一点也不比那座雪山

小:铺天盖地的信息、派对上的软性毒品、色情网站、约会强奸、恐怖主义、全球化竞争、抑郁症、来自同伴的激烈竞争……这个世界与父辈当初生活的那个世界已经完全不一样了!

虽然我现在还玩“小人碎石”的游戏,却早已不再年轻。不过,少年时期经历过的那些快乐和悲伤仍清楚地留在我的脑海里挥之不去。我曾经面对很多问题需要解决,更糟的是,大部分问题早在我出世那一瞬间就已经注定了。父亲曾经说过:“肖恩,你

刚生出来的时候两个腮帮子胖嘟嘟的,弄得接生的大夫都不知道哪一头是屁股,该拍哪一头了。”他说这话并不是在开玩笑,如果你看过我小时候的照片就知道了。我的两个腮帮子就像是灌满了水的气球一样耷拉着,别提有多少人为这个逗过我了。还记得有一次和邻居的孩子们蹦蹦

蹦蹦床玩,轮到我的时候,邻居家的小女孩苏珊大声说出了每个人心里想说的话:“天哪,快看肖恩腮帮子上那些肥肉!”我弟弟戴维还想为我辩护,也大声反驳道:“什么肥肉,那些都是肌肉!”他虽然是好心,却惹来了更大的麻烦。从此,每个人见了我都开始叫新外号:“肌肉腮帮子”……

这个问题直到我上初中还没有解决。直到现在我还痛恨七年级,不愿意回忆那时候的所有事情。不过我还记得当时腮帮子的问题仍然困扰着我,有个名叫斯各特的八年级男孩不知为什么专门跟我过不去,总想找碴打架。我也不知道什么地方惹到了他,因为我从前根本就不认识他;或许是他认为自己能够镇得住我吧。他总是和他那几个同伴一起在教室外面的走廊上等着我下算术课,拦住我问敢不敢和他打一架。我从心里怕他,总是想办法绕路走避开他;但痛苦的是有一天还是被逮住了。“嘿,柯维,你这个娘娘腔的大胖子,为什么不敢跟我打一架?”“……不知道。”我喃喃自语。于是他狠狠地朝我肚子上打了一拳,当时就把我打得直不起腰来,我却不敢还手。从那以



后,他就不找我麻烦了;可我却觉得自己太丢人了!(顺便说一句,我现在的个头比斯各特大了,很想找他比试比试。开个玩笑!)

升高中后,我惊喜地发现自己的腮帮子终于开始变得正常起来。但是又出现了一堆新问题,好像就在一夜之间,有很多重大的决定等着我去做,但当时我根本就没有任何心理准备。开学第一周,有人邀请我加入一个俱乐部,那里全都是喜欢喝酒的高年级学生;我不想去,但又不想得罪他们。我交了很多新朋友,开始认识一个又一个女生;其中有一个女生似乎还喜欢上了我,她长得很漂亮,也很强势;和她在一起真是兴奋并害怕着。我满脑子都是问题:我应该喜欢这个女生吗?我该和什么样的人交朋友?我该选哪些课程?我应该参加那个派对吗?我怎么理清学校、运动和交朋友之间的关系呢?

这些都是我一生中曾做出的最重要的决定!但在当时,我并没有意识到这一点。

提笔写这本书时,我曾向全国各地几百名青少年发出过一份调查问卷,询问他们:“你目前面临的最大挑战是什么?”以下是他们的一些回答:

“压力。我一直都想把生活中的一切理顺,这是我面临的这么多挑战中最大的问题。”

“父母。我每天都要应付他们,真让我精疲力竭。”

“学校和分数。我妈因为这些对我大喊大叫的。”

“性这个问题比较让我困扰。我现在必须做出正确的选择,这样才不会让今天的错误影响我明天的生活。现在如果十几岁的人了还不接触‘性’,大家好像会觉得有点假正经什么的。”

“考大学。大考迫在眉睫,我还什么都没有想好。一想这件事就觉得千头万绪的,最后只落了个头疼。所以后来我也就不去想它了。”

“父母离婚。他们总是为探视权打个不停。”

“学校里的八卦！谁又和谁好上了？谁最受大家欢迎？谁的发型最酷？谁最有运动才能？谁最有钱？谁背后说了谁什么话？这真是无聊透顶！”

“同学间的压力是头等问题。
我喜欢和好人在一起。”

“担心家人的安全，
因为意外会随时发生。
我还见过不少人因为吸
毒辍学。真担心自己的
弟弟和妹妹。”

“身体和相貌。
我总是为自己的体重发愁。”

“钱。钱根本不够花！”
“朋友。他们简直快要把我给
逼疯了。我现在不再跟他们来往
了。他们根本就不重视我，只愿意
呆在自己的小圈子里。我觉得自
己不属于这个圈子，所以后来干
脆离他们远远的了。”

“约会。我从来都没有
约会过。我17岁了，朋友们
总拿这事开玩笑，让我觉得
自己没这么做是不对的。”

我认真研究了所有收回的问卷，同时在三年时间里与世界各地的青少年谈话。在这个过程中逐渐出现了一个固定的模式：青少年自己提到过999个不同的挑战，但是赫然占据前列的只有6个。

更深入地研究下去以后，我发现每个挑战其实都是一个关系人生的选择。和我对话的青少年中有些做出了十分明智的选择，有些人的选择则不够聪明。与此相对应，有些人的生活十分美好，有些人的生活一团糟。这些挑战就像一个个十字路口，让你不得不做出选择，而这些选择的后果往往十分严重。作为青少年，如何应对这些挑战，

也就是如何做出你人生中最重要的六个决定！

人生中你要做出的六个最重要的决定



第一个决定：关于学校。

你如何对待自己的教育问题？



第二个决定：关于朋友。

你选择什么样的朋友，自己是什么样的朋友？



第三个决定：关于父母。

你想与父母和谐相处吗？



第四个决定：关于约会和性。

你会和谁约会，对两性关系怎么看？



第五个决定：关于嗜好。

你会怎么处理烟、酒、毒品和其他容易上瘾的东西？



第六个决定：关于自我价值。

你会不会欣赏自己？

可能你从来没有认真思考过这些问题；可能有一个问题正让你心烦，也可能所有这些都让你心烦。不管什么处境，都需要了解上述每个决定的详细情况，既要了解好的一面，也要知道不好的一面。只有这样睁大眼睛，你才能够做出知性的决定。我想，你一定不愿意稀里糊涂地闷头混日子，有朝一日对自己说：“早知如此，何必当初啊！”

人生处在青少年时期，许多决定将影响你今后的一生。宗教领袖戈登·辛克莱在自己的著作《为之坚持》(Standing for Something)中曾经讲过关于自己年轻时的一个故事：

我在丹佛铁路局工作的时候负责客运列车行李车厢的行李和快运交通。有一天，新泽西的同事来电话告诉我，到站的一趟客车行李车厢丢了。车上的三百名乘客全都十分愤怒。当然，他们有理由生气。

我们急忙查找,最后发现这趟从加州奥克兰发车的列车运行到圣路易斯的时候,有位扳道工错误地把一个小铁片移动了三英寸。这个小铁片就是扳道开关,结果那列行李车厢没有到纽瓦克,却去了1,400英里以外的新奥尔良。



监狱里全都是当初做出错误决定甚至是毁灭性决定的人,这些人在生命中某个时刻扳动了一个小小的道岔,结果从此就踏上了一条错误的道路,来到了本不该来的这个地方。

上述这六个决定每一个都像是一个道岔,方寸之间的移动就能够决定我们今后所走的道路是对还是错。

两个少年的故事

想象这样两个即将成人的19岁姑娘:13岁的时候,她们所处的环境几乎一模一样;但是经过一系列的选择以后,19岁的她们如今已经有了天壤之别的处境。

先来认识一下爱儿。她经常面带微笑,考上了当地的一所大学,有两个要好的室友,经常一起活动。爱儿有奖学金,还兼职担任助教。她计划两年内拿到英语学位,然后当一名教师。她现在和两个小伙子约会,但并不和其中一个发展两性关系。让她感到骄傲的是,自己并没有和他们中的任何一个发生过于亲密的接触。她希望有朝一日能够遇到心目中的白马王子,和他结婚。15岁时,爱儿有过一次吸毒的经验,但随后就意识到这么做实在是太愚蠢了。从那以后,除了偶尔喝一杯葡萄酒之外,爱儿不喝酒,也不抽烟,不吸毒。她没有任何上瘾的东西。爱儿每个周日晚上都给妈妈打电话;用爱儿自己的话来说,她们两个是“铁杆朋友”。虽然她也遇到一些问题,但总的来说,她自信,有自己的奋斗目标,对自己的现状感到满意。

再来认识一下欲儿。她出落得很漂亮，但是自信心很差。有人问她为什么会这样，她回答说：“我也不知道，不过我总觉得自己又胖又丑。”欲儿14岁的时候开始抽烟，现在每天都要抽两包烟，但她总是说自己明天就戒烟。她在一家超市做全职，领取最低薪水。虽然她读完了高中，但从来没有好好读过书，也不想继续念书。她自己住一间公寓，不同时期有不同的男朋友出入。高中的时候，她曾经同时和几个小伙子交往，关系很滥。她自己说：“滥人都被我撞着了。”欲儿和父母之间没有什么联系，和高中时的好朋友也很少联系。她不知道未来怎么打算，也没有什么想法，经常感到抑郁。

两个姑娘。完全不同的人生结果。为什么会这样？全都是因为她们各自的选择。现在你知道了吧，为什么在学校、朋友、父母、约会和性爱、上瘾、自尊等问题上做出正确的选择如此重要！



十年测试

在读下一章之前，先做一个小测试：

做一个自我介绍，把十年前的自己介绍给大家。

如果你的名字叫杰莱米，今年17岁，你就可以这样做自我介绍：“大家好，我叫杰莱米。我今年7岁，住在加拿大的多伦多。我们家有爸爸、妈妈和4岁的弟弟。我刚读完一年级。我养了一条金鱼，我给它起名叫斑点。我喜欢足球，也喜欢涂鸦。我很快乐。”

如果你正在阅读这本书，旁边还有别人，可以请求对方一起做这个测试。你要告诉他们这是书上的要求，别让大家觉得你在玩什么心理游戏。先向他们介绍十年前的自己，然后要求他们也这么做。如果你身边没有人，你不好意思对着空气说话，也可以填写下

列空格。

十年前的今天日期是_____。

我叫_____。

我_____岁。

我住在_____。

我和_____住在一起。

我最喜欢做的事情是_____。

我觉得_____。

现在转换一下思维方向,再来做一个自我介绍,不过这次是介绍十年后的自己。告诉刚才的那些听众你正在做什么,你是个什么样的人。记住,这次介绍的是你十年后的情况。因此,杰莱米有可能会这么说:

“大家好,我叫杰莱米。我今年 27 岁,住在加拿大的温哥华。我刚和一个很棒的女孩结婚,她叫杰斯敏。我几年前刚从多伦多大学音乐系毕业,现在一家私立音乐学校教钢琴课。我爱我的家人,经常和他们在一起。我对自己目前的生活很满意。”

十年后的今天日期是_____。

我叫_____。

我_____岁。

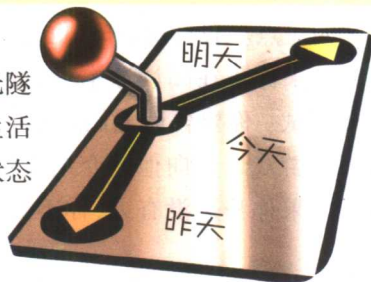
我住在_____。

我和_____住在一起。

我过去十年时间里我做过_____。

我的感觉是_____。

好了,你刚才进行了一次时光隧道的旅行,当你回忆十年前自己生活的时候,想到了什么?十年前你的状态是好还是不好?



将来呢？十年后你又看到了什么？十年后你希望自己做些什么？希望自己成为什么样的人？



做什么是你的自由

先告诉你一个好消息，你十年后将成为什么样的人完全取决于现在的你！而选择做什么是你的自由。你可以选择自己将来的道路。这种自由意志和自由选择权是你与生俱来的权利；更妙的是，你现在就可以做！不论何时何地，你都可以选择开始，选择更加尊重你自己，选择不再同那些拖你下水的人在一起。正是这些选择最终决定了你的生活状态：幸福，还是潦倒！

你应该认识到，虽然你有选择的权利，但是无法选择自己所做选择产生的结果。这是绑定的，是一揽子的交易。选择和结果就像是土豆泥和酱汁一样密不可分。举个例子，如果你选择在学校里得过且过地混日子，从来都不打算去读大学，那么你就必须忍受甚至无缘得到高薪工作的一个面试这样的结果。同样的，如果你选择谨慎的约会态度，避免随意的交往，就会有良好声誉，不会为性病和怀孕这种问题担心。

英语中“决定”(decision)一词的词源是拉丁语的“截断”；接受某些东西的同时也就意味着要拒绝另外一些东西，所以做决定有的时候才会这么难。

但是做出决定也有它的好处，就某个问题而言，一旦做出了决定只要坚持下去就行了，就不需要再翻来覆去地去想这个问题。举个例子，我十几岁的时候就决定不吸烟，不喝酒，不吸毒（我可不是在标榜自己有多了不起，因为我当时也犯过这样那样的很多错误。关于这一点我会在本书其他章节里陆续提到的，但是这个决定我做对了）。所以我会避免去那种吸烟喝酒的派对，不与吸毒的人交往；我从来都没有在这些问题上感觉到同伴给我压力，那是因为我已经做出了决定，

不需要再去翻来覆去地思考到底应该如何抉择。

有些人可能会说我错过了很多乐子。也许是吧。不过我还是认为这个决定给了我自由，让我不会因为一时意气用事做出令我事后追悔莫及的蠢事，不会因为酒后驾驶而受惩罚，不会让我对这些烟草、酒精和毒品产生摆脱不掉的依赖。

快速浏览

阅读本书可以有多种不同方式，你可以从头看到尾（最好的方式），也可以跳着看，先看自己最感兴趣的章节。如果你不耐烦看字，也可以只看书中的卡通。以下是每个章节的概述。



该拿什么爱你，我的学校

你所面临的所有挑战中，排在第一位的就是学校，为什么？学校给你的压力太大了！有个孩子说得很形象：“学校……唉！他们老是说什么学校生活就应该是学生的一切，这让我觉得压力太大了！”

在学校里，你需要应对的不光是老师、测试和分数，还有学生间的流言蜚语和午餐食堂里的老大妈。哎哟！当然还少不了望子成龙、望女成凤的家长，他们总想让你用功，用功，再用功！你还得为将来的工作担心！

为什么你对教育的态度和选择如此重要？这是因为，这些决定将在未来很长一段时间里左右着命运的机会之门是为你敞开还是紧闭。

在讨论学校的这个章节里，我们将探讨的一些主要问题，包括：

- 中途辍学毁掉你潜在的挣钱机会
- 为自己找一个学习的动力
- 得高分的七个秘诀
- 摆脱学习低能的障碍
- 为大学做精神和物质上的准备
- 找到属于自己的声音（这可不是在说合唱团的事，而是说如

何发现自己擅长的领域)



我选择什么样的朋友,自己又是个怎样的朋友

有些青少年认为交朋友是件很容易的事情,不过大多数人都认为很困难。我们不合群,因为身体上的不完美或没有穿对衣服而被人品头论足。如果搬家后转到新的学校,情况有可能会变得更糟,因为你需要费很多心思才能够打入别人的圈子。很多人都经历过一个朋友也没有的阶段;还有很多人为了能够交到朋友,即使明知对方是损友也照交不误,只要对方接受自己就行。

你不觉得 Tammy 是个谣言家吗?



还有一些看上去十分戏剧化的模式。我曾经和不少女生谈过这个问题,几乎每个人都说:“两个女生很容易合得来,但是三个绝对维持不了多久。”对于男生来说,要解决的又是另外一些问题,如彼此间的打闹和身体冲突以及和对方的女友约会等。

你选择什么样的朋友,你对别人来说又是怎样的朋友,这些都是相当重要的决定。在这一章里,我们将探讨很多有趣的话题,其中包括:

- 如何在“人气之星”这个游戏中取胜
- 没有朋友的时候应该怎么办
- 如果你想有什么样的朋友,自己先成为这样的朋友
- 在乱战中取胜
- “团伙”须知
- 面对同伴的压力



3 我和父母将形成什么样的关系

“我妈还好啦，她很理解我；可她越使劲，我越烦。结果我爸就跟疯了似的。我现在简直没法跟他说话了。”

说话的人叫萨布里娜，她说的情况十分普遍。她很爱自己的父母，但是却一点也不了解他们的想法。我们和父母之间相处的大部分问题都来自我们对他们的看法。我读小学的时候，老爸老妈还行。但是我13岁的时候，他们好像一夜之间就变成了讨厌的人，总是让我难堪。好像他们突然变得不会穿衣打扮，不会走路，也不会好好说话了。



我永远都会记得上八年级参加橄榄球比赛那天的事情。我当时正在边线，突然觉得有人拍了一下我的肩膀。“嘿，肖恩，是我。老爸！你们想不想来块比萨饼？”我大吃一惊。我老爸站在边线上，可他根本就不应该走得这么近。他

手里托着最大号的比萨饼，在我正在比赛的时候跑过来问我想不想来一块儿。这真让我无地自容。我曾经当着全体队员的面拒绝承认自己认识这个人，这种情况发生过三次。

但是，请相信我的经验，再过几年，你的老爸老妈一夜之间就会变得成熟起来，你的朋友们也会对你说：“伙计，你老妈可真够棒的。”

你可以选择自己与父母之间的关系，这也是你需要做的重要决定之一。在这一章节里，我们将讨论以下这些重要问题，包括：

- 如何与父母建立良好关系
- 用一句话或不用说话就让父母投降
- 教你四句话，每次都能够帮助成功缓与与父母之间的紧张关系
- 应对父母离婚问题
- 如何应对“你为什么就不能像你哥哥/弟弟那样呢”这种比较
- 如果父母自己的生活一团糟，你需要“拯救”他们